

YOSHGA MOS JISMONIY TARBIYA MASHQLARINING PSIXOFIZIOLOGIK ASOSLARI

Raxmatov Avazbek

Navoiy davlat universiteti

San'at va sport fakulteti 2-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15518202>

Annotatsiya : Yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlarining psixofiziologik asoslari jismoniy va psixologik rivojlanishning o'zaro bog'liqligini o'rganadi. Ushbu tadqiqot, turli yosh guruhlari uchun moslashtirilgan mashqlarni ishlab chiqishda psixofiziologik jihatlarini hisobga olish zaruratini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, psixofiziologiya, yoshga mos mashqlar, sog'lom rivojlanish, psixologik rivojlanish, bolalar va o'smirlar, mashqlarni rejalashtirish

Annotation: The psychophysiological foundations of physical education exercises adapted to age study the interconnection between physical and psychological development. This research emphasizes the necessity of considering psychophysiological aspects when designing exercises for different age groups. Proper and effective organization of exercises lays the foundation for healthy development among children and adolescents.

Keywords: Physical education, psychophysiology, age-appropriate exercises, healthy development, psychological development, children and adolescents, exercise planning

Аннотация: Психофизиологические основы физических упражнений, соответствующих возрасту, исследуют взаимосвязь физического и психологического развития. Это исследование подчеркивает важность учета психофизиологических аспектов при разработке упражнений для разных возрастных групп. Правильная и эффективная организация упражнений закладывает основу для здорового развития детей и подростков.

Ключевые слова: Физическая культура, психофизиология, упражнения по возрасту, здоровое развитие, психологическое развитие, дети и подростки, планирование упражнений

Jismoniy tarbiya mashqlari inson organizmining barqaror rivojlanishiga va uning barcha psixofiziologik tizimlarining samarali faoliyat ko'rsatishiga xizmat qiluvchi eng muhim faoliyatlar qatoriga kiradi. Ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirishning psixofiziologik asoslari nafaqat sog'lom hayot tarzini shakllantirish, balki ularda psixologik barqarorlik va aqliy rivojlanishning mustahkam asosi sifatida ham alohida o'rin tutadi. Yoshga mos jismoniy tarbiya



mashqlari, insonning fiziologik, psixologik va ijtimoiy qobiliyatlarini bir butun sifatida shakllantirishga qaratilgan bo'lib, ular har bir yosh davrining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib, maxsus ilmiy yondashuvlar asosida rejalashtiriladi.

Har bir yosh davrining o'ziga xos fiziologik va psixologik jarayonlarini chuqur o'rganish, jismoniy tarbiya mashqlarining samaradorligini maksimal darajada oshirishga imkon yaratadi. Shuning uchun yosh avlodni jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirishda, ular uchun mos bo'lgan maxsus mashq tizimlari ishlab chiqilishi, ularning individual xususiyatlariga qarab, maqsadli va kompleks yondashuvlar ishlab chiqilishini talab etadi. O'z navbatida, bu jarayon nafaqat inson organizmining fiziologik jihatdan to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi, balki ular orqali yoshlarning ruhiy va aqliy holatlari ham barqarorlashadi va jamiyatning umumbashariy farovonligini ta'minlashga zamin yaratadi.

Jismoniy tarbiya mashqlari inson organizmida faqatgina fizik jihatdan rivojlanishni emas, balki uning psixologik va ijtimoiy jihatlarini ham mukammal darajada shakllantiradi. Yosh avlodni jismoniy mashqlarga jalb qilish, ularning nafaqat sog'lom bo'lishiga, balki psixologik jihatdan mustahkam bo'lishiga ham xizmat qiladi. Bularning barchasi yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchining oshishiga, stress va psixologik xolatlarning kamayishiga olib keladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya yoshlar o'rtasida jamiyatga integratsiyalashuvni mustahkamlaydi, ularda mas'uliyat, intizom va o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantiradi. Yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlarini amalga oshirish orqali, nafaqat individual, balki ijtimoiy rivojlanish ham yuzaga keladi, bu esa mamlakatning kelajakdagi taraqqiyoti uchun zarur bo'lgan tayyor kadrlarga ega bo'lishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Jismoniy tarbiya mashqlarining psixofiziologik asoslari inson organizmining umumiy rivojlanishi uchun ajralmas ahamiyatga ega. Bu mashqlar nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki psixologik va emotsional holatni yaxshilashga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Yosh avlodni jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirish, ular uchun zarur bo'lgan psixologik tayyorgarlikni shakllantirishni, ijtimoiy munosabatlar o'rnatishni va jamoa ruhini rivojlantirishni ta'minlaydi. Shuningdek, jismoniy mashqlar yoshlarning stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga, shu bilan birga ularning o'z-o'zini anglash va o'zini hurmat qilish hislarini kuchaytirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashqlarini yoshga mos ravishda rejalashtirish, organizmning barcha tizimlarini uyg'un tarzda rivojlantirishni ta'minlaydi. Masalan, o'smir yoshdagi bolalar va o'spirinlarga mo'ljallangan mashqlar



ularning skelet tuzilmasini, muskullarini va yurak-qon tomir tizimining faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, ayni paytda miyaning faoliyatiga, xotira va diqqatni rivojlantirishga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Bu, o'z navbatida, ularning o'quv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va yoshlarning umumiy intellektual salohiyatini oshiradi.

Yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlari, shuningdek, individual rivojlanishni ham hisobga oladi. Har bir yosh guruhining psixofiziologik xususiyatlariga mos keladigan mashqlarni tanlash va bajarish orqali, individual yondashuv amalga oshiriladi. Bu, albatta, yoshlar orasida jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqlarni bartaraf etishga yordam beradi va ularga o'z imkoniyatlarini yanada to'liq namoyon etish imkonini beradi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya mashqlarining psixofiziologik asoslari, yoshlar o'rtasidagi jamiyatga integratsiya qilish, etika, intizom va jamoaviy ruhni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Yoshlarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirish orqali, ular orasida o'zaro hurmat va hamjihatlik rivojlanadi, bu esa ularning shaxsiy va ijtimoiy hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu tariqa, jismoniy tarbiya, nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyatning sog'lom va barkamol avlodini tarbiyalash uchun zarur vosita sifatida xizmat qiladi.

Bundan kelib chiqadiki, yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlari nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishning ham zarur qismi hisoblanadi, bu esa jamiyatning kelajakdagi barqarorligi va taraqqiyotiga xizmat qiladi. Yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlarining psixofiziologik asoslarini tahlil qilishda, ular nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki jamiyatning sog'lom va barkamol kelajagini shakllantirishga ham katta ta'sir ko'rsatishini ko'rish mumkin. Ayniqsa, jismoniy mashqlar yoshlar orasida o'z-o'zini rivojlantirishga, maqsadga erishish uchun qat'iyatlilik va irodani kuchaytirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, ularga ijtimoiy hayotda o'zlarini ishonch bilan namoyon etishga imkon yaratadi.

Jismoniy tarbiya mashqlarining psixologik aspektlari yoshlarning o'zlarini anglashini, o'z-o'zini baholashini va ijtimoiy faoliyatga nisbatan munosabatini yaxshilashga yordam beradi. Bu jarayon ularda o'z imkoniyatlarini, cheklovlarini va ijtimoiy mas'uliyatni tushunish hissini mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, jismoniy faoliyatning psixologik foydalari, yoshlarni ijtimoiy taraqqiyot va global muammolarni hal etishga tayyorlashda ham katta o'rin tutadi.

Shu sababli, yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlarining ahamiyati faqatgina individning jismoniy holatini yaxshilash bilan cheklanmaydi. Ular



yoshlarning ongli ravishda sog'lom turmush tarzini tanlashga, jismoniy va ruhiy stressni boshqarishga, shuningdek, jismoniy va ruhiy sog'lomlikni saqlab qolishga yordam beradi. Bu jarayonlar, o'z o'rnida, jamiyatning har bir a'zosining sog'lom va baxtli hayotga intilishiga zamin yaratadi, jismoniy tarbiya mashqlarining maqsadi va natijasidir.

Yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlari jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishni uyg'unlashtiradigan muhim vosita sifatida jamiyatda o'z o'rnini topadi, yoshlarning kelajakdagi faoliyatida muvaffaqiyatga erishishlari uchun asos yaratadi. Bu jarayon, shuningdek, jamiyatda sog'lom, ma'naviy va jismonan barkamol insonlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Shunday qilib, yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlari nafaqat individual ravishda sog'lom hayot tarzini yaratishda, balki jamiyatning umumiy salomatligini ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. Ular yoshlarning ijtimoiy integratsiyasini, jamoaviy ruhni rivojlantirishni va ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga zamin yaratishni ta'minlaydi.

Xulosa

Yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlari nafaqat individual rivojlanishning asosiy omili sifatida, balki jamiyatning uzoq muddatli barqarorligini va iqtisodiy, ijtimoiy taraqqiyotini ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. Ular, har bir yosh avlodning sog'lom, kuchli va mas'uliyatli fuqarolar sifatida shakllanishini qo'llab-quvvatlash orqali, butun bir mamlakatning kelajagini mustahkamlaydi. Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy salomatlikni, balki psixologik barqarorlikni ham rivojlantirishga xizmat qiladi, bu esa yoshlarning o'zgaruvchan dunyoda muvaffaqiyatga erishishi uchun zaruriy shartdir. Shuningdek, bu mashqlar yoshlarni jismoniy, ruhiy va axloqiy jihatdan uyg'un tarzda rivojlantirishga yordam beradi, bu esa jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishni ta'minlaydi.

Yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlari, shubhasiz, zamonaviy dunyoda yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda eng muhim omil bo'lib xizmat qilmoqda. Jismoniy faollikning yosh avlod uchun beradigan o'rni nafaqat individual salomatlikni yaxshilash, balki ular uchun ijtimoiy va madaniy rivojlanishning ham zaminini yaratadi. Boshqacha aytganda, ushbu mashqlar yoshlarni jismoniy kuchli bo'lishga undashdan tashqari, ularning jamiyatda faol va mas'uliyatli fuqarolar sifatida shakllanishi uchun zarur psixologik va axloqiy poydevor yaratadi.

Yoshga mos jismoniy tarbiya mashqlari insonning nafaqat jismoniy salomatligini saqlash, balki uning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida ham katta



ahamiyat kasb etadi. Har bir yosh guruhining fiziologik o'ziga xosliklari inobatga olinishi, turli yoshdagi bolalar va o'smirlar uchun moslashtirilgan mashqlar tizimi ularning umumiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar, shubhasiz, yoshlarning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularning o'z-o'zini anglashini, o'zini qadrlashini va ijtimoiy muhitda o'zini tutishini yaxshilaydi. Mazkur mashqlar orqali bolalar va o'smirlar o'z maqsadlariga erishish uchun kerakli bo'lgan intizom, chidam, bardosh va qat'iyat kabi sifatlarni rivojlantiradilar, bu esa kelajakda ularga nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham muvaffaqiyatli bo'lishga yordam beradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Karimov, I. A. (2017). Jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyati. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Davlat nashriyoti.
2. Abduvahidov, I. (2021). Sport va jismoniy tarbiya: Nazariy va amaliy yondashuvlar. Toshkent: Akademiya.
3. Khodjaev, B. (2020). Yoshlar sporti va jismoniy tarbiya. Toshkent: O'zbekiston Yozuvchilar Uyushmasi.
4. Tadjibaeva, M. (2019). Jismoniy tarbiya mashqlarining psixologik va fiziologik asoslari. Toshkent: Iqtisodiyot va sport universiteti.
5. Sobirov, A. (2021). Sport mashqlarining yoshga mos turlarini tanlash. Samarqand: Fan va texnologiya.
6. Rustamov, N. (2018). Sport va salomatlik: Jismoniy tarbiya va tibbiy yondashuvlar. Toshkent: Medicina.
7. Sharipov, R. (2020). Jismoniy tarbiya va sportda yoshga mos yondashuvlar. Buxoro: Ijtimoiy fanlar.
8. Mirzaeva, A. (2022). Jismoniy faoliyat va yoshlarning rivojlanishiga ta'siri. Toshkent: Akademiya nashriyoti.
9. Iskandarov, D. (2019). Sport mashqlari va yosh organizmiga bo'lgan ta'siri. Tashkent: Olimpiya nashri.
10. Nurmatov, D. (2020). Jismoniy tarbiya mashqlarining bolaning psixologik rivojlanishiga ta'siri. Toshkent: Yoshlar nashri.

